

SESSION SHEET



自分を癒す瞑想 | 自覚している心の痛みを持っている自分・書き出しシート

過去を振り返り、癒しが必要だと思う体験を書き出してみましょう。
どのような体験がありましたか？覚えていたら年齢も書き出してみましょう。

幼年期（0～4歳）

少年期（5～14歳）

例：9歳ぐらいの時に姉と比較され母親に「あなたは頭の悪い子」と言われていた。

青年期（15～29歳）

30～現在